

ERNÄHRUNGS-INFORMATION
SPAR Vital Sonnenschinken enthält durchschnittlich:

	je 100 g	je 3 Scheiben (ca. 25 g)
Energiewert	482 kJ/114 kcal	121 kJ/29 kcal
Eiweiß	20 g	5 g
Kohlenhydrate	4 g	1 g
- davon Zucker	3,9 g	1 g
Fett	2 g	0,5 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,7 g	0,2 g
Ballaststoffe	4 g	1 g
Natrium	0,9 g	0,2 g
Broteinheiten	0,3 BE	0,1 BE

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

je 3 Scheiben (ca. 25 g)

1 %

10 %

0 %

1 %

1 %

1 %

4 %

8 %

Richtwerte der empfohlenen Tageszufuhr: Energiewert 2000 kcal, Eiweiß 50 g, Kohlenhydrate 270 g, Zucker 90 g, Fett 70 g, gesättigte Fettsäuren 20 g, Ballaststoffe 25 g, Natrium 2,4 g.